

Higiena pracy i nauki w domu

Racjonalny tryb życia powinien uwzględniać pewne podstawowe elementy dnia – ma to nam zagwarantować dużą naszą osobistą wydajność, poczucie szczęście, spokój, optymalną pracę i naukę:

- sen (odpoczynek bierny),
- zajęcia ruchowe (wypoczynek czynny),
- praca umysłowa (nauka).

Sen – dzięki odpowiedniej ilości snu możliwe jest zachowanie równowagi fizycznej i psychicznej, regeneracja sił tkanki nerwowej. Wszelkie zaburzenia związane ze snem prowadzą do takich konsekwencji, jak na przykład trudności w koncentracji uwagi w ciągu dnia. Nasz organizm nie pracuje wówczas optymalnie. Im organizm jest mniej dojrzały, tym więcej go potrzebuje. I tak na przykład: noworodek śpi całą dobę, budzi się tylko po to, by załatwić swoje najważniejsze czynności fizjologiczne. Konieczna ilość snu z wiekiem maleje, ale nawet dojrzały, przemęczony człowiek powinien spać długo. Pozytywnie może wpłynąć również krótka drzemka w ciągu dnia.

Wskazana ilość snu dla poszczególnych grup wiekowych:

- 5 do 8 lat – 12 godzin
- 9 do 10 lat – 11 godzin
- 11 do 15 lat – 10 godzin
- powyżej 15 lat – 8 do 9 godzin.

Bardzo ważną sprawą jest, by przed samym położeniem się na spoczynek wieczorem – zrelaksować się, wyciszyć się, wyciszyć własne emocje. Absolutnie nie powinno używać się przed snem telefonów, komputera, oglądać emocjonujących filmów w telewizji.

Zajęcia ruchowe – rekreacja szeroko pojmowana - to nie tylko sport, ale także droga między szkołą a domem, majsterkowanie, pomoc w zajęciach domowych. W bilansie dnia nie mogą one zajmować mniej niż 3,5 godziny dla dzieci młodszych i 2,5 godziny dla młodzieży. Zajęcia ruchowe nie powinny być zaplanowane tylko spontaniczne, by nie stały się kolejnym nieprzyjemnym obowiązkiem dla dziecka.

Szczególnie teraz, gdy jesteśmy wszyscy zobowiązani do tego, by się nie przemieszczać, nie spotykać z rówieśnikami, gdy uczymy się w domu, więc nasze możliwości realizacji ruchu

w sposób spontaniczny, musimy pamiętać jednak, że bardzo ważna jest realizacja ruchu. Istotne są więc wszelkie formy przerwy w czasie nauki własnej dziecka. Wszelkie formy gimnastykowania się powinny pobudzić do pracy mięśnie szyi, ramion, tułowia, nóg oraz układ krążeniowo – oddechowy.

Krótką przerwą w czasie nauki, siedzenia przy biurku, przy komputerze, na ćwiczenia są również ważną formą przeciwdziałania zmęczeniu i znużeniu wywołanych pracą umysłową ucznia. Właściwa organizacja i racjonalne wykorzystanie przerw rekreacyjnych mogą spełnić ważną rolę w procesie regeneracji sił fizycznych i psychicznych uczniów, co ze względu na higienę pracy umysłowej, ma kolosalne znaczenie. Dobór ćwiczeń powinien uwzględniać stopniowy wzrost wysiłku fizycznego oraz zaangażowanie ważniejszych grup mięśniowych.

Pamiętajmy – RUCH TO ZDROWIE!

Praca umysłowa – jest ściśle określona wymogami szkoły. Często jest też tak, że dziecko dodatkowo uczęszcza na różnorodne zajęcia pozaszkolne – które angażują je do wysiłku intelektualnego. Pamiętajmy, że bardzo ważne jest zachowanie zdrowego rozsądku. Dziecko także musi znaleźć czas na naukę własną i utrwalenie materiału. A przecież nie może być absolutnie tak, że całość jego czasu będzie wypełniać praca umysłowa. Im młodsze dziecko tym więcej czasu powinno przeznaczyć na zabawę, ruch – od tego zależy jego prawidłowy rozwój psychofizyczny. Wszelkie przeciążenia są po prostu szkodliwe.

Pamiętajmy o prawidłowej postawie w czasie nauki, siedzeniu przy biurku, przy komputerze. Przykład:

1. Głowę należy trzymać prosto, tak by szyja nie była wygięta i nie powodowało zniekształceń w odcinku szyjnym kręgosłupa.
2. Plecami należy opierać się o oparcie fotela, aby nie powodować zmęczenia kręgosłupa. Dobrze jest zastosować specjalną podpórkę pod plecy.
3. Łokcie należy trzymać przy sobie lub oprzeć o poręcz fotela, aby nie obciążać dodatkowo pleców.
4. Należy stosować ergonomiczną pozycję przy pracy poprzez regulację oparcia i wysokości fotela.
5. Klawiatura powinna być ustawiona nisko, tak by nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach. Można także podnieść poziom fotela, pamiętając o tym, że stopy muszą swobodnie opierać się o podłogę.
6. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym.
7. Klawiatura powinna być ustawiona około 10 cm od brzegu biurka.

8. Monitor umieszczamy w odległości 40-75 cm od oczu, górny brzeg monitora powinien być lekko poniżej linii oczu, a kąt między poziomem oczu i linią wzroku nie powinien przekraczać 20 stopni;

HARMONOGRAM I ZASADY, KTÓRE WARTO WYKORZYSTAĆ:

1. WSTAŃ WYPOCZĘTY.
2. PO PRZEBUDZENIU POWIEDZ SOBIE – DZISIAJ BĘDZIE DOBRY DZIEŃ 😊
Pozytywne nastawienie może działać cuda.
3. POPRZECIĄGAJ SIĘ, POGIMNASTYKUJ KRÓTKO.
4. ZJEDZ ŚNIADANIE – KONIECZNIE ZDROWE!
5. ROZPOCZNIJ NAUKĘ.
POMYŚL SOBIE, ŻE TO MOŻE BYĆ PRZYGODA A NIE TYLKO ŻMUDNY OBOWIĄZEK 😊
6. PAMIĘTAJ MOŻESZ ZAWSZE LICZYĆ NA POMOC NAUCZYCIELA, WYCHOWAWCY, PEDAGOGA – ale musisz nam o tym powiedzieć – przez e-dziennik, skypea.
7. GIMNASTYKUJ SIĘ, RÓB KRÓTKIE PRZERWY MIĘDZY LEKCJAMI, PRZECIĄGAJ SIĘ I ROZCIĄGAJ.
8. PAMIĘTAJ O ZDROWYCH PRZEKĄSKACH I PICIU WODY.
9. ZNAJDŹ CZAS NA WŁASNE PRZYJEMNOŚCI.
10. ROZSĄDNIIE KORZYSTAJ Z KOMPUTERA
11. NAUKA PO 21 NIE PRZYNOŚI EFEKTU.
12. ZRELAKSUJ SIĘ PRZED SNEM, PRZEWIETRZ POKÓJ.
13. PAMIĘTAJ O TOALECIE PORANNEJ I WIECZORNEJ 😊